

MICHAEL BOYLE

**FORTSCHRITTE IM**

# **FUNCTIONAL TRAINING**

**NEUE TRAININGSTECHNIKEN FÜR TRAINER  
UND ATHLETEN**

**Mit einer Einleitung von Mark Verstegen und einem  
Vorwort von Alwyn Cosgrove**

**riva**

© des Titels »Fortschritte im Functional Training« (ISBN 978-3-86883-122-1)  
2011 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

---

# INHALT

Einleitung von Mark Verstegen 10  
Vorwort von Alwyn Cosgrove 13  
Einführende Worte 14

## 1 Überblick und allgemeine Betrachtung des funktionellen Trainings

Fortschritte im funktionellen Training 17  
Die Auswahl funktioneller Übungen 20

## 2 Mobilität und Flexibilität

Der Gelenk-für-Gelenk-Ansatz 25  
Die funktionelle Bewegungsprüfung 27  
Der Einsatz des FMS 27  
Die Kontrolle über das Trainingsprogramm 28  
Der FMS als Werbung für Ihr Training 28  
Der Einfluss des FMS 29  
Bewegung 30  
Diagonale Bewegungen 30  
Krafttraining bei Dysfunktionen 31  
Kniebeuge und Ausfallschritt 31  
FMS-Beispiele für Mannschaften 32  
Fallstudien 32  
FMS und Vorbehalte der Krafttrainer 33  
Die Bestimmung von Kraft, Flexibilität und Mobilität 34  
Die Kniebeuge 35  
Ganze Kniebeugen 35  
Übungen zur Mobilitätsverbesserung 36  
Therapie des Muskelgewebes 41

Die Hartschaumrolle (Foam Roller) 41  
Rolle oder Massage? 43  
Statisches Dehnen 44  
Verkürzte Muskulatur 45  
Aktiv isoliertes Dehnen 45

## 3 Verletzungen

Verletzungsreduzierung 47  
Schmerzen beim Training 48  
Tendinitis oder Tendinose? 48  
Vorschläge zur Verletzungsprophylaxe 48  
Oberkörperverletzungen 50  
Kräftigung der Rotatorenmanschette 51  
Knieschmerzen 52  
Der Einfluss von M. gluteus medius bzw. Adduktoren auf Knieschmerzen 53  
Einbeiniges Training bei Knieschmerzen 53  
Verletzungsprophylaxe von Kreuzbandrissen 56  
Die Sportlerleiste (weiche Leiste) 58  
Prävention von Leistenbrüchen 60  
Rehabilitation nach Leistenbrüchen 62

## 4 Der Rumpf

Ansätze des Rumpfkrafttrainings 67  
Rumpfstabilität: Definition und Ansätze 67  
Zur Terminologie 68  
Training des vorderen Rumpfes 69  
Aktivierung des Gluteus 71  
Rotationstraining 73

Fortschritte im Rumpfkrafttraining 75  
 Neue Erkenntnisse zum Rotationstraining 76  
 Rumpfübungen 77  
 Rumpfstabilitätsübungen am Boden 79  
 Übungsreihe im Vierfüßlerstand 80  
 Übungsreihe in Rückenlage 81  
 Das äußere Erscheinungsbild des Rumpfes 83

## 5 Die Hüfte

Die Funktionsweise der Hüfte 85  
 Psoas und Iliacus 85  
 Rückenschmerzen 86  
 Krämpfe im TFL 87  
 Schwäche in der Hüftmuskulatur 87  
 Hüftdominante Übungen 88  
 Die hintere Oberschenkelmuskulatur 89  
 Übungen zur Hüftstreckung 90

## 6 Das Herz-Kreislauf-Training

Konditionstraining für Sportler 97  
 Muskelfasertypen 97  
 Ein Modell zur Entwicklung der Energiesysteme 98  
 Physiologische Tests oder Leistungstests? 99  
 Sinnvoller Einsatz physiologischer Tests 100  
 Spezifisches Konditionstraining für  
 Spisportler 101  
 Das Training in der Nachsaison 101  
 Das Training in der Vorsaison 102  
 Ausdauertraining versus Intervalltraining 104

Intervalltrainingsprogramme 105  
 Der Anstieg der Herzfrequenz 106  
 Intervalltrainingsmethoden 106  
 Der Einsatz von Intervalltraining 108  
 Einstieg ins Programm 109  
 Trainingsmethoden 109  
 Frauen und Lauftraining 110  
 Das Training von Ausdauersportlern 111  
 Der übliche Verlauf von Verletzungen 112  
 Schmerzen: der Ort und die Ursache 112  
 Das Trainingsprogramm des  
 Ausdauersportlers 113

## 7 Athletiktraining

Schnellkraftentwicklung durch  
 Gewichtheben 115  
 Umsetzen versus Reißen 116  
 Erlernen des Reißens 117  
 Alternativen zum Gewichtheben 118  
 Explosivität und Elastizität im Test 119  
 Die Entwicklung von Elastizität 120  
 Schnelligkeitstraining 120  
 Die Sprintgeschwindigkeit 122  
 Schnelligkeit oder Beschleunigung? 123  
 Tipps und Übungen für einen schnellen  
 Start 124  
 Die Sprintgeschwindigkeit verbessern 125  
 Sportartspezifisches Training 125  
 Balance- und Instabilitätstraining 126  
 Der Verlust von Schnellkraft im Alter 127

## 8 Trainingsgeräte

Trainingsgeräte 129  
Slideboardtraining 129  
Medizinballtraining 130  
Schlittentraining 132  
TRX Suspension Trainer 134  
Kettlebells 134

## 9 Die Übungsformen: Grundlagen und einbeiniges Training

Kniebeugen 137  
Knieprobleme bei Kniebeugen 138  
Frontkniebeugen 138  
Erlernen der technisch korrekten  
Kniebeuge 139  
Tipps für den Trainer 140  
Kreuzheben 141  
Kreuzheben mit dem Trap Bar/Hex Bar 141  
Vorzüge des Kreuzhebens 142  
Druckübungen 142  
Das Training für den Combine-Test im  
Bankdrücken 144  
Überkopfsportler und Überkopfübungen 146  
Kraftvergleiche 147  
Krafttabelle 148  
Entwicklung einbeiniger Kraft 148  
Klassifizierung einbeiniger Übungen 150  
Progressive Bewegungsamplitude 151  
Einbeinige Übungsprogression 153  
Training der hinteren Muskelkette 153

Das richtige Gewicht für einbeinige  
Kniebeugen 154  
Einbeinige Übungen 155  
Reaktives neuromuskuläres Training für den  
M. gluteus medius 156  
Einbeinige Kraft 158

## 10 Die Zusammenstellung von Trainingsprogrammen

Grundlagen 163  
Kernpunkte der Programmgestaltung 165  
Entwicklung von Schnellkraft und  
Schnelligkeit 165  
Krafttrainingsprogramme 166  
Grundlagen eines stimmigen Trainings-  
programms 169  
Training und das zentrale Nervensystem 170  
Zirkeltraining 172  
Peripheral Heart Action Training 174  
Hypertrophietraining 174  
Zum Mythos des Hypertrophietrainings 176  
Simultane oder konjugierte  
Periodisierung? 178  
Die Wahl eines Trainingssystems 179  
Tägliches Beinkrafttraining 184

## 11 Beispielprogramme

4-Tage-Trainingsprogramme 187  
Beispiel für ein 4-Tage-Trainingsprogramm 188

Vorlage für Ihr 4-Tage-Trainingsprogramm 189	Programmziele der MBSC 2009 205
3-Tage-Trainingsprogramme 190	Der Programmablauf 207
Beispiel für ein 3-Tage-Trainingsprogramm 190	Das Aufwärmen 208
Vorlage für Ihr 3-Tage-Trainingsprogramm 191	Plyometrisches Training 209
2-Tage-Trainingsprogramme 192	Schnelligkeitsentwicklung 210
Beispiel für ein 2-Tage-Trainingsprogramm 192	Krafttraining für Unterkörper und Balancetraining 212
Trainingsprogramme für Gruppen mit wenig Equipment und Platz 193	Rumpftraining 214
Übungszirkel für Mobilität und statisches Dehnen 194	Programm für Sportler mit Rückenschmerzen 216
Übungszirkel mit Hantelscheibe 195	Kraftprogramm für den Oberkörper 217
Übungszirkel mit zehn Wiederholungen 196	
Variationsmöglichkeiten für den dritten Trainingstag 197	
MBSC Sommer 2007 199	
MBSC Sommer 2008 200	
4-Tage-Trainingsprogramm, Tag 1 201	
4-Tage-Trainingsprogramm, Tag 2 202	
4-Tage-Trainingsprogramm, Tag 3 203	
4-Tage-Trainingsprogramm, Tag 4 204	

## 12 Schluss

Abschließende Gedanken 219
Terminologie 221
Die Bewegungsebenen 222
Quellen zur Weiterbildung 223
Der Autor 224
Bezugsquelle 225
Register 226